

## 21-148 Atem und Achtsamkeit

**Thema** 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

**Kurzbeschrieb** Gelassen, zentriert und fokussiert sein durch regelmässige Atem- und Achtsamkeitspraxis

**Kursinhalte** Den Umgang mit Stress verbessern? Eine Ruheoase finden? Neue Impulse zur Körperwahrnehmung erhalten? Einfache Atemmeditationen erlernen? Vom Innovationsdruck unseres digitalen Alltags pausieren? - Dies alles und noch mehr kannst du erleben oder dich darin üben. - Im gemeinsamen Gespräch verraten wir uns gegenseitig die besten Tricks fürs Umsetzen im Alltag.

**Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden** Regelmässig teilnehmen, offen sein für Erfahrungen, die kleine Gesprächsrunde mitgestalten.  
Bitte Kleidung mit Bewegungsfreiheit anziehen.

**Zusatzinfo** Kompaktkurs mit der Möglichkeit zur Fortsetzung

### Moderation

### Co-Moderation

Vorname/Name Lilo Ramser  
Mail lilo.ramser@atemtherapie.com

**Durchführung** mit 6 bis 10 Personen

Wochentag: Dienstag 14.30-16.00

Kursdaten:	26.10.21	02.11.21	09.11.21	16.11.21	23.11.21
	30.11.21				

Kursort: Bern, Holzikofenweg 20 Wohnhaus  
Yogasaal